

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Keterampilan Passing Pada Permainan Sepak Bola

Elfera Rizky¹, Hafiz Al Anshori², M.dahlan Nur Saputra³, Islami Dirgantara⁴, Supriadi⁵, Ray Siski Adrian⁶, M.Iqbal⁷

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email: rizkyelfera@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Koordinasi mata dan kaki dengan kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan fisik yang dibutuhkan setiap pemain sepak bola. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata dan kaki dengan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap keterampilan long passing dalam permainan sepak bola. penelitian ini menggunakan menggunakan tes passing dan stop passing, tes squat jump dan tes keterampilan long passing. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, koordinasi mata dan kaki dengan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan long passing dalam permainan sepak bola.

Kata kunci: *Koordinasi Mata Dan Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, Long Passing*

Abstract

The purpose of this study was to determine the coordination of the eyes and feet with the strength of the shield muscles is a physical ability that is needed by every soccer player. The purpose of this study was to determine the relationship between the coordination of the eyes and feet with the strength of the shield muscles together with the long passing skills in the game of soccer. This study used the passing and stop passing test, the squat jump test and the long passing skills test. Based on the results of data processing and analysis, the coordination of the eyes and feet with the strength of the spasm muscles together had a significant relationship with the long passing skills in the game of soccer.

Keywords: *Eye And Foot Coordination, Leg Muscle Strength, Long Passing.*

Pendahuluan

Cabang olahraga sepak bola merupakan permainan yang populer dan sangat digemari oleh banyak orang di seluruh dunia termasuk Indonesia, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan, pelajar, pekerja, guru, dosen, artis, pejabat dan semua kalangan.

Long passing merupakan teknik dasar yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola, Berdasarkan fakta dilapangan, masih banyak gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan kaidah keilmuan seperti perkenaan kaki dengan bola tidak sesuai, posisi badan yang terlalu membungkuk, serta gerakan akhir saat

setelah menendang bola masih banyak yang terlihat kaku, sehingga hasil long passing dihasilkan bola tidak melambung, datangnya bola lemah tidak sampai kepada rekan tim sehingga menghasilkan akurasi yang buruk, mempengaruhi banyak hasil long passing tidak sesuai sasaran dan sampai ke arah yang diinginkan.

Menurut Danny Mielke (2007) teknik passing lambung sebagai berikut: 1) Menggunakan punggung kaki, bukan kaki bagian dalam. 2) Perkenaan pada bola bagian bawah. 3) Ayunan kaki mengarah kepada sasaran yang dituju. 4) Pada saat menyentuh bola, posisi tubuh sedikit miring ke belakang. 5) Letakkan dengan kaki terkuat yang digunakan sebagai tumpuan, sedikit didepan bola dan agak menyamping. 6) Rentangkan tangan untuk mendapatkan keseimbangan. 7) Pada saat perkenaan dengan bola dan saat menendang bola. passing harus dilakukan dengan kekuatan dan keakurasian tertentu, sehingga tujuannya tercapai. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Menurut Hendri (2013:48) kekuatan dibedakan atas beberapa jenis berdasarkan bentuk dan waktu pelaksanaan untuk yang dilakukan. jenis-jenis tersebut adalah sebagai berikut :1) Kekuatan umum, 2) kekuatan khusus, 3) kekuatan maksimum, 4) kekuatan mutlak, 5) kekuatan nisbi, 6) kekuatan kecepatan (Daya ledak), 7) kekuatan daya tahan (daya tahan otot).

Menurut Arsil (1999:84), kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu : 1) Kecepatan Reaksi (Reaction Speed) Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. 2) Kecepatan Bergerak (Speed of Movement) Kecepatan bergerak adalah kecepatan mengubah arah dalam gerakan yang utuh. 3) Kecepatan Sprint (Sprinting Speed) Kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

Pengertian Power atau daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995:17). Untuk mendapatkan tendangan yang kuat seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tendangan pada saat melakukan tendangan jarak jauh atau (long passing) sehingga dapat menambah jauh jarak tendangan yang dilakukan. 2. Pengertian otot tungkai Dalam aktivitas olahraga, kekuatan otot merupakan unsur penting untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Tanpa kekuatan otot yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal. Biasanya seorang atlet mempunyai keunggulan jauh lebih besar dibandingkan dengan orang kebanyakan. Golongan ini biasanya mempunyai tipe fisik yang disebut mesomorphy. Mereka mempunyai badan yang bagus, dan secara umum mereka disebut atletis (James A. Baley, 1986:10).

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (A. Ginanjar, 2019).

Bentuk sederhana dari penelitian ini adalah hubungan antara tiga variabel. Karena dalam

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini bahwa hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil keterampilan long passing pemain.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kekuatan sangat penting untuk mendukung hasil yang maksimal dalam melakukan tendangan. Akan tetapi ada faktor lain yang mempengaruhi baiknya long passing menurut Mubarok (2019a, hlm. 42)

Dukungan kondisi fisik juga mempengaruhi hasil tendangan. Komponen utama yang sangat penting dalam kondisi fisik bagi pemain adalah kekuatan. Menurut Purwanta (2016) menyatakan bahwa kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga, kekuatan adalah kemampuan dari otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitasnya. Berdasarkan pendapat di atas maka dukungan kekuatan otot tungkai yang baik akan berkontribusi pada keterampilan long passing yang maksimal. Hal ini dikarenakan kaki yang akan menendang mendapatkan beban berat dari tubuh sehingga memerlukan daya kekuatan yang besar untuk melakukan tendangan long passing.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu para pembina, pelatih, dan pemain sepak bola pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam meningkatkan keterampilan long passing dalam permainan sepak bola dibutuhkan kemampuan kekuatan otot tungkai yang baik. Untuk itu diperlukan metode latihan dalam meningkatkan kemampuan otot tungkai tanpa menyampingkan aspek latihan yang lainnya. Terlebih telah ditemukan bahwa tingkat permainan sepak bola siswa remaja masih masuk ke dalam kategori sedang sehingga perlu memberikan program yang dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola (Anwar, Kharisma, & Mubarok, 2019).

Pembahasan

Seorang pemain sepakbola dikatakan memiliki passing yang baik maka pemain tersebut harus mampu melakukan teknik dasar passing yang efektif, baik dari segi kekuatan passing yang dilakukan maupun arah tujuan passing yang diberikan. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola, maupun gerakan dengan bola (Erianti et al., 2020) Passing adalah suatu teknik memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa di gunakan. Passing yang baik dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki dengan sedikit sentuhan, oleh karena itu seorang pemain yang hendak mengoper harus dapat mengukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan ke arah manakah bola itu hendak di tuju (Kurniawan & Alficandra, 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan para pelatih sepak bola, untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan secara individu kemampuan koordinasi mata dan kaki dengan kekuatan otot tungkai pemain sehingga dapat meningkatkan keterampilan long passing dalam permainan sepak bola. Dalam pengembangan keilmuan, melalui metode kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian lebih lanjut dapat mengembangkan kajian lain atau penerapan pada aspek lain seperti psikologis pemain, kelompok usia, jenjang cabang olahraga sepak bola (pada jenjang pembinaan atau jenjang professional)

BIBLIOGRAFI

- Anwar, S., Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2019). Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa SD Negeri 1 Kebulen Jatibarang Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 24-30.
- Erianti, Astuti, Y., Zulbahri, Damrah, & Kibadra. (2020). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Kota Padang, *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya
- Mubarak, M. Z. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Passing Dan Stop Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 38–45.
- Mubarak, M. Z. (2019). *Belajar dan Mahir Bermain Sepak Bola*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Ginangjar, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize Semarang.
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet: Teknik Peningkatan Ketangkasan Dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Purwanta, Y. (2016). *Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekutan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain PS Romberz Bantul Usia 16-18 Tahun*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta
- Kurniawan, R. W., & Alficandra. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata- Kaki Terhadap Passing dan Stopping Sepakbola SSB U-14 NongsaFootball Training Batam. *Jurnal Pendidikan Terintegrasi*, 4(3), 1–11.

Copyright holder:
Elfera Rizky (2025)

First publication right:
Catha : Journal of Creative and Innovative Research